

## **Nr. 5                    HSV Onlinekurs Fit Mix**

### **Dienstag 19.00 -20.00 Uhr**

Dieser Kurs findet online statt und gibt euch die Möglichkeit, in dieser belastenden Zeit fit zu bleiben.

Wir wollen gemeinsam unsere Muskeln trainieren, unsere Gelenke flexibel halten und unsere mentale Kraft stärken.

Die Stunde beinhaltet neben muskelkräftigenden Übungen auch Stretching-Elemente für eure Flexibilität und einen Entspannungsteil für ein positives Lebensgefühl.

Um an diesem Kurs teilzunehmen braucht ihr lediglich ein wenig Platz für eine Trainingsmatte, bequeme Kleidung und natürlich einen PC, Laptop oder Tablet. Günstig wäre auch eine Webcam damit ich euch sehen kann. Ist aber nicht dringend notwendig.

Mit eurer Anmeldung erhaltet ihr die notwendigen Zugangsdaten und den Link um euch

Dieser Kurs wird über Zoom angeboten. Bei Interesse erhaltet Ihr weitere Infos zur Anmeldung, zum Inhalt und Ablauf der Stunde.

Dazu bitte eine Mail senden an:

[info@herzebrockersv.de](mailto:info@herzebrockersv.de)